

セミナー受講特集

リンケージ様保健師さん

NTT PARAVITA 様

豊橋市保健所歯科衛生士さん

とよはし健康宣言

とよはし健康宣言

自分との

睡眠×健康

口腔×健康

コミュニケーション

WHO プロジェクト

歯磨きを見直す

株式会社リンケージ様 保健師さん【自分とのコミュニケーション】

①…と私は思った。(思考と事実を切り離す)



仕事で失敗を
してしまった

はあ。失敗ばかり…。
向いてないのかな。

不安・苦しい・悲しい
など…

本当に、失敗「ばかり」なのでしょうか。
本当に、「向いていない」のでしょうか。



思考の後に、
「…と**思った**」と
入れることで、

『事実かどうかわからないけれど、
今、自分は「…と**思った**」んだ』

と、思考と事実を切り離すことができます。ネガティブな感情が軽くなることがあります。

これは認知行動療法の一つ。自分の力で考えや行動を柔らかくほぐしていきます。

②副交感神経の働きを利用する(マインドフルネス)自分と向き合う時間を作る

さて、今この瞬間、自分の身体の感覚に目を向けてください。

…(1分程度)…これでOK!自分の身体の感覚に集中すると副交感神経の働きでリラックス効果が得られるといわれています。頑張っている自分を見つめることで自分を癒すことができます。

ちょっとよくわからないという人へ

例えば、

- ・風を感じる (感覚)
- ・ご飯が炊ける香り (嗅覚)
- ・コーヒーの香り (嗅覚)
- ・雲の流れ (視覚)
- ・街路樹などの緑の濃淡 (視覚)
- ・おいしい、まずい (味覚)

●副交感神経の働きを利用する2(深呼吸)

不安やイライラ、焦りを感じたら、いったん手を置き、深呼吸。いったん手を置くのは難しい時もあります。が、思い出してください。深呼吸です。新鮮な酸素を身体にとり入れ、身体の中からリフレッシュ。副交感神経系を活性化。荒ぶる交感神経系を落ち着かせます。副交感神経が優位になると緊張もほぐすことができます。

これはストレスコーピングの一つ。さらに深く向き合い、思いついたアイデアを書いてみる。

セミナー受講特集

睡眠×健康

WHO プロジェクト

とよはし健康宣言

NTT PARAVITA 株式会社様のお話

【アテネ不眠尺度】

【アテネ不眠尺度】とは

2000年にWHO(世界保健機関)が中心となって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症の睡眠判定方法。8つの質問の回答点数で数値化して測定します。

裏面に【アテネ不眠尺度】を添付しています。

睡眠の質をセルフチェックしてみましょう。

厚生労働省健康情報サイト[e-ヘルスネット]より参照(抜粋)

不眠症は、入眠障害(寝つきが悪い)・中途覚醒(眠りが浅く途中で何度も目が覚める)・早朝覚醒(早朝に目覚めて二度寝ができない)などの睡眠問題があり、そのために日中に倦怠感・意識低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。

誰でも経験しますが、自然に改善して再び寝れるようになることが大部分ですが、いったん慢性不眠症に陥ると原因に応じた適切な治療を受けないと回復しにくいと言われています。

不眠症は国民病。一般成人の30~40%が何らかの不眠症状を有しています。そのうち慢性不眠症は10%に見られます。また、成人の5%が不眠のため睡眠薬を服薬しています。

睡眠時間には個人差があり、3,4時間で間に合う人や10時間ほどでない寝足りない人もいます。不眠症は、不眠そのものだけではなく「日中に不調が出現する」ことが問題です。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚めの回数にこだわりすぎないことが大切です。

不眠への対処法

●睡眠時間にこだわらない

○時間眠りたい!と目標を立てないで、どうしても眠気がないときは思い切って寝床から出ましょう。悶々としたまま寝床にいても不安や緊張がまして目がさえてしまいます。

●太陽の光を浴びる

早朝に光を浴びると寝付く時間が早くなります。夜に強い照明を浴びすぎると体内時計が遅れて早起きがつらくなります。

●自分流のストレス解消法を

音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

●昼寝もOK

日中に眠気がある時は午後3時前までに30分以内の昼寝をとると効果的。取りすぎるのはNGです。

●寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツ。お風呂にゆっくり入る、音楽や読書で、心身の緊張をほぐす。

●寝酒は×

お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物。寝酒をすると寝つきがよくなるように思えますが、効果は短時間。飲酒後は深い睡眠が減り、早期覚醒が増えます。お酒は楽しむもの。不眠対処に使ってはなりません。

●快適な寝室づくりを

ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを。温度や湿度にも目を向けて。適温は20℃前後、湿度は40から70%が良いと言われています。

●適度な運動を

短期間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を根気よく継続することが効果的。

大切なのは、眠れないことを一人でくよくよ考え込まないこと。心配する気持ちそのものが不眠を悪化させるだけでなく、こころ(うつなど)やからだ(ストレス性疾患など)に悪影響を与えています。

セミナー受講特集 睡眠×健康

とよはし健康宣言
NTT PARAVITA 株式会社様
のお話

●睡眠の基礎知識

概日リズム

約 25 時間周期で変動する生理現象で、動物、植物、菌類などほとんどの生物に存在している。一般的に体内時計ともいう。光や温度、食事など外界からの刺激によって修正される。

睡眠の役割

- ①脳を休ませる
- ②身体を休ませる
- ③情報を整理・固定すること

良い睡眠の特徴

- ①寝つきが良く、ぐっすり眠れる
- ②朝、すっきり目が覚めること
- ③翌日の午前中に眠気がないこと

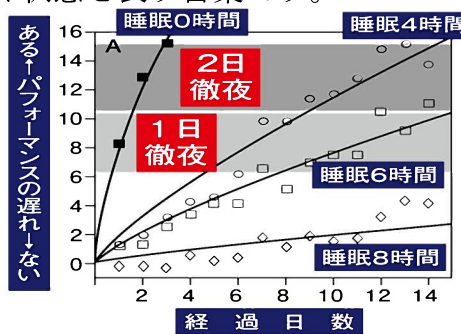
睡眠負債

必要な睡眠時間に対するわずかな不足分がまるで借金（負債）のようにじわじわと積み重なっていく状態を表す言葉です。

●睡眠負債の恐ろしさ

自覚がない

必要な睡眠時間に対するわずかな不足分がまるで借金（負債）のようにじわじわと積み重なっていく状態を表す言葉です。



・14 日間 6 時間睡眠を続けると 2 日間徹夜した状態と同じパフォーマンス状態に。

興味深い点は、6 時間睡眠を続けている人は、自分のパフォーマンスが落ちていることに気付かないこと。知らぬ間に睡眠負債が生じている。

(2003 年ワシントン州立大学のハンス・ヴァン・ドンゲ)

●睡眠負債の恐ろしさ

健康被害(引き起こしやすい被害)

- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・日中の居眠り
- ・認知症
- ・肥満
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・免疫力の低下



◆事故発生率の上昇

(睡眠時間 7 時間以上を「1」として)

- ・6～7 時間「1.3 倍」
- ・5～6 時間「1.9 倍」
- ・4～5 時間「4.3 倍」* 急激に増加
- ・4 時間未満「11.5 倍」* さらに増加

○睡眠をよくするには

朝日

起きたらすぐに朝日を浴びる。
(浴びないと寝つきが 1 時間ずれやすい)

お昼の仮眠(15 時までの仮眠)

55 歳未満⇒20 分以内 55 歳以上⇒30 分以内
10 分ほど目を閉じるだけでも◎

夕食のタイミング

眠る 2～3 時間前までに食べ終える。
(アルコールは 2 時間前まで/飲む前にコップ一杯の水を)
帰りが遅くなりそうなときは、分食を。
(例 18 時ごろおにぎり、帰宅後野菜やたんぱく質を)

就寝前

お風呂/40 度ぐらいでゆったり
リラックスできる時間を取る
寝床で過ごさない

睡眠時間

必要以上に睡眠は「たくさん寝たのになんかだるい」
なんてことも。1 人 1 人違うので、あまり気にせず。

夜勤の方へ

深夜 3～6 時の間に 10 分でも仮眠を
夜勤明けの睡眠は 2 時間程度に抑える

世界標準指標で快眠度チェック！

WHO【アテネ不眠尺度】

	質問	点数	過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものの
1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか	0	いつもより寝つきは良い
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか	0	問題になるほどのことはなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは 全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目が覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか	0	満足している
		1	少し不満である
		2	かなり不満である
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか	0	いつもどおり
		1	少し減入った
		2	かなり減入った
		3	非常に減入った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか	0	いつもどおり
		1	少し低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか	0	全くなかった
		1	少しあった
		2	かなりあった
		3	激しかった
合計			〔1～3点〕 睡眠がとれています 〔4～5点〕 不眠症の疑いが少しあります 〔6点以上〕 不眠症の可能性が高いです

セミナー受講特集 口腔内ケアが 健康を守る!

とよはし健康宣言
豊橋市保健所健康増進課
歯科衛生士 瀧澤様
【プラーク撃破】

口腔内トラブルの予防で健康を守る! ということで、まずは、口腔内トラブルとはどんなものがあるのか紹介。

口腔内の細菌と 2 大疾患



● **虫歯**: みなさんご存じ、口腔内の細菌の作り出す酸によって**歯**が壊される疾患
*今回はあまり出てきません。初期にきちんと治療をすれば、問題なし。

■ **歯周病**: 口腔内の細菌によって**歯周組織**が壊される疾患
*歯肉を再生する技術はまだありません。
差し歯も治療もできません。今回はこちらの話を中心に。



どちらも原因は歯垢(プラーク)

*プラークとは食べカスを餌に増えた細菌の塊。白色または黄白色をした粘り気のある物質。1mgの歯垢の中に、1億個以上の細菌!! 気持ち悪いですね。約8時間で歯垢になるともいわれる。

さて・・・口腔内トラブルを防ぐ口腔ケア (口腔ケアとは、口の健康を維持・向上させるために行われるもの)
①**口腔清掃(器質的口腔ケア)**・・・いわゆる「歯磨き」②**口腔機能回復(機能的口腔ケア)**・・・いわゆる「体操」や「マッサージ」

プラーク撃破! 口腔清掃!

準備



歯磨き 3 つのポイント



- 鉛筆を持つように握る
- 直角に歯ブラシをあてる
- 小刻みに動かす

場所ごとの磨き方



毛先を歯にピッタリあてて、小刻みに。力を入れすぎないで。



前歯や歯並びの悪いところは歯ブラシを縦にしてピッタリあてる。

- 歯ブラシ交換の目安は1か月(1日3回使用時)
- ◎いろいろあるけど、シンプルで安いものでOK!
- 歯磨き粉は、グリーピース一粒ほどの量でOK!
- ◎CMのように使わないでください。清涼感によるさっぱり感=磨けているではありません。

奥歯の溝	前後に細かく動かす
奥歯の内側	歯ブラシを斜めに当てて、歯に沿わせるに動かす
奥歯の外側	歯ブラシを横に直角にあてて、細かく動かす
前歯の内側	上下ともに歯ブラシを立てて、毛先の先端を使う
前歯の外側	歯ブラシを横にして、歯並びに沿わせるように動かす
歯周病の予防治療	歯と歯肉の境目に45度の角度で歯ブラシをあて、小刻みに動かす

セミナー受講特集 口腔内ケアが 健康を守る!

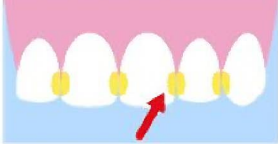
とよはし健康宣言
豊橋市保健所健康増進課
歯科衛生士 瀧澤様

【奥歯は口閉じ歯磨き】

汚れが付きやすい場所 3 選

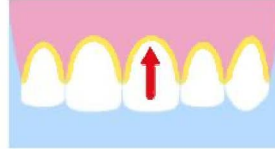
①歯と歯の間

(デンタルフロスもお勧めです)



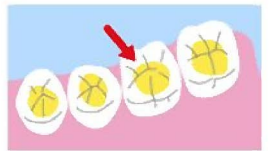
前歯や歯並びの悪いところは歯ブラシを縦にしてピッタリあてる。

②歯と歯ぐきの境目(歯だけを磨くのではなく、歯ぐきの境目にもブラシをあてる)



毛先を歯にピッタリあてて、小刻みに。力を入れすぎないで。

③奥歯のかみ合わせの面のみぞ



口を閉じると自然に口腔内は広い状態に。

奥歯を磨きやすくなります。

舌の汚れが気になる人へ
舌ブラシも OK です。
柔らかい毛束のものを使用している人は、これでも OK。ただし、週に 1~2 回程度に。

口腔機能回復(唾液腺マッサージ紹介)

年齢を重ねると唾液が出にくくなります。そうすると、ご飯を食べた後の口内環境が酸性から弱アルカリ性になるために係る時間が長くなってしまいます。

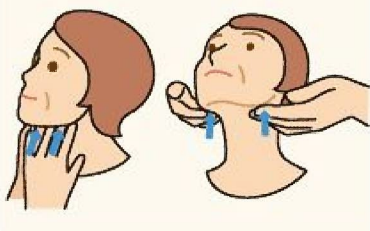
酸性の時間が長いと歯が多大なダメージを受けます。虫歯菌が活動しやすい状態に。(このことから、ぼつぼつ長時間食事をしている人は、酸性の時間が長いので、お気を付けください。)ささっと弱アルカリ性にしてしまいましょう。

① 耳下腺(じかせん)



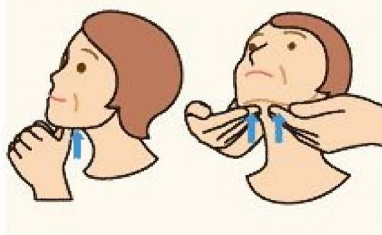
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。5~10回繰り返します。

② 顎下腺(がつかせん)



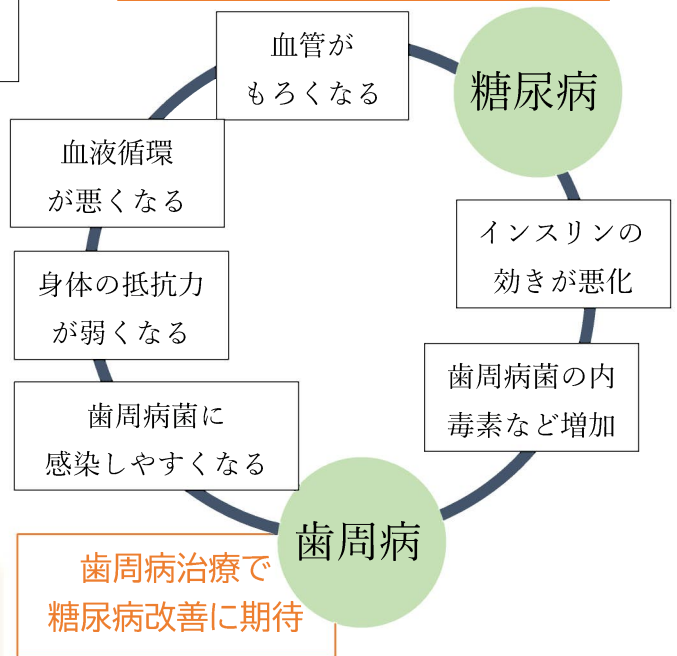
顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。5~10回繰り返します。

③ 舌下腺(ぜつかせん)



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。5~10回繰り返します。

糖尿病と歯周病の関連について



他にも歯周病と関りのある病気がたくさんあります。

- ・動脈硬化
- ・脳卒中
- ・認知症
- ・肥満
- ・肺炎
- ・片頭痛
- ・心筋梗塞
- ・腰痛

むし歯や歯周病は、生活習慣病です。予防の為に毎日のケアを念入りに。